



9月 スタジオレッスンスケジュール（平日）



月		火		水	木		金		
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
		ヨガ YUI 10:15-11:15		定 休 日					
ヨガ 榊原朋子 10:30-11:30	ストレッチ 10:50-11:10		ストレッチ 11:00-11:20			ヨガ RURIKO 10:30-11:30	ストレッチ 10:50-11:10	ヨガ まなみ 10:30-11:30	ストレッチ 11:00-11:20
	筋トレ&体幹トレ 11:20-11:40	はじめてDANCE KEI 11:30-12:15	ボールdeリセット 11:30-11:50				ダンベルエクササイズ 11:20-11:40		
初級エアロ 榊原朋子 11:45-12:30			サーキット 12:00-12:20			初級エアロ 森岡リカ 11:45-12:30		SOUL STEP KEI 11:40-12:40	スモールボールエクササイズ 11:40-12:00
	バランスボールエクササイズ 12:35-12:55 新設	ラテンエアロ 鈴木訓子 12:30-13:30					バランスボールエクササイズ 12:35-12:55		シェイプボクシング 12:10-12:30
中級エアロ 中川美津子 13:00-14:00		ボディチューニング NAOKO 13:45-14:15				ピラティス NAOKO 13:00-14:00		MEGADANZ 伊藤好美 13:00-13:45	
		ピラティス NAOKO 14:30-15:15						エンジョイエアロ 伊藤好美 14:00-15:00 ※中級クラス	
バレトン 飯嶋亜希子 14:15-15:15						ZUMBA MIDORI 14:15-15:15			

※館内ご利用時は、マスク(フェイスシールド)の着用が必須となります。(マスクはフロントにて販売もしています)

- ・月曜日のBスタジオに、「バランスボールエクササイズ」が新設となります。
- ・Bスタジオのレッスン開始時間が一部変更となります。

初級エアロ 中西真知子 19:10-19:55		STEP45 DEGUCHI 19:10-19:55			ピラティス NAOKO 19:00-20:00		初級エアロ 伊藤好美 19:15-20:00
MEGADANZ 中西真知子 20:10-21:10	ヨガ YUI 20:15-21:15		ボディメンテナンス 二見百合恵 20:30-21:00		エンジョイエアロ 伊藤好美 20:15-21:00 ※中級クラス	ボディバランス NAOKO 20:30-21:00	Free Styleダンス KEI 20:15-21:15
			ヨガ 二見百合恵 21:10-22:10		MEGADANZ 伊藤好美 21:15-22:00		

9月 スタジオレッスンスケジュール（土日）

土曜日				
第1週目	第2週目	第3週目	第4週目	第5週目
9/4	9/11	9/18	9/25	
ヨガ RYU 10:30-11:30	ヨガ RYU 10:30-11:30	ヨガ RYU 10:30-11:30	ヨガ RYU 10:30-11:30	
初級エアロ 中西真知子 12:00-12:45		バレトン 飯嶋亜希子 12:00-12:45	ベリーダンス ARIANE 12:00-12:45	
MEGADANZ 中西真知子 13:00-14:00	ヨガ YUI 13:00-14:00	ヨガ 飯嶋亜希子 13:00-14:00	フリースタイル KEI 13:00-14:00	

9月4日(土) 15:00~15:40 ホットヨガ ※女性限定
9月11日(土) 15:00~15:40 ホットヨガ ※女性限定

インストラクター：YUI 会場：女性用 岩盤浴内

定員：6名（先着予約順）※代理予約不可

※2日間の重複予約は不可！ 但し、定員割れの場合のみ当日参加は可！

※定員オーバーの際は、先着順でキャンセル待ち予約！

デイトム会員様の利用は、時間外利用料の1,100円が必要です
予約開始日時：8月26日より 電話予約可（電話予約は10:30～）
持ち物：ヨガマット（レンタル不可）

日曜日				
第1週目	第2週目	第3週目	第4週目	第5週目
9/5	9/12	9/19	9/26	
ピラティス 中川美津子 10:20-11:20	ジャイロキネシス RURIKO 10:20-11:20	ヨガ 榎原朋子 10:20-11:20	ウェープリング 伊藤好美 10:20-11:20	
初級エアロ 中川美津子 11:30-12:15	ヨガ RURIKO 11:30-12:15	初級エアロ 榎原朋子 11:30-12:15	MEGADANZ 伊藤好美 11:30-12:15	

ご案内

- ・ジャイロキネシスは完全予約制となっております（定員15名）

コロナウイルス対策として

館内全ての施設(シャワー以外)をご利用の際は、マスク(フェイスシールド)の装着が義務付けられています

装着されていない方のご利用をお断りさせて頂いています(マスク販売有り)

来館時に検温のご協力お願い致します

検温時37.5℃以上の方は施設のご利用をお断りさせていただきます

ご理解・ご協力の程、よろしくお願い致します

初級エアロ30 浜本育子 15:15-15:45	初級エアロ30 浜本育子 15:15-15:45	初級エアロ30 浜本育子 15:15-15:45	初級エアロ30 浜本育子 15:15-15:45	
ヨガ 浜本育子 16:00-17:00	ヨガ 浜本育子 16:00-17:00	ヨガ 浜本育子 16:00-17:00	ヨガ 浜本育子 16:00-17:00	